

دربارهٔ ما	سال هشتم	شماره ۷۸۷
	یکشنبه ۱۳ اردیبهشت ماه	۱۳۸۸
	برابر با ۸ جمادی الاول	۱۴۳۰

	روانشناسی
	کودک
	
	
	
	

بدون شک یکی از مهم‌ترین و موثرترین دوران زندگی آدمی دوران کودکی است. دورانی که در آن شخصیت فرد پایه ریزی شده و شکل می گیرد. امروزه این حقیقت انکار ناپذیر به اثبات رسیده است که کودکان درس‌های پایین (کودکی) فقط به توجه و مراقبت جسمانی نیاز ندارند، بلکه این توجه باید همه ابعاد وجودی آنها شامل رشد اجتماعی، عاطفی، شخصی و هوشی را در بر می گیرد.

- اهمیت روانشناسی کودک**

روانشناسی کودک اهمیت خود را از کودک می گیرد، چرا که دوران کودکی اهمیت فوق العاده دارد. شاید نگاهی به دوران کودکی و توانائیهای نوزاد درمقایسه با سایر اهمیت این دوران را آشکار تر سازد. نوزاد انسان دریمان سایر موجودات عالم طولانی ترین زمان را نیاز دارد که قابلیت ها و توانائی های خود را پرورش داده و آشکار سازد. در واقع انسان حدود ۱۸ سال اول زندگی خود را در حال رشد و تکامل در ابعاد مختلف است و این زمان طولانی و با اهمیتی در زندگی انسان است. از طرف دیگر، نوزاد انسان با کمترین توانایی ها و امکانات (نظیر بازتابها) به دنیا می آید و به مراقبت زیاد و شدیدی نسبت به سایر موجودات نیاز دارد (برای مثال در نظر بگیرید که چگونه گوساله گاو پس از به دنیا آمدن روی پای خود می ایستد، ولی نوزاد انسان حتی نمی تواند سر خود را درست نگه دارد) این مراقبت توسط پدر و مادر در وهله نخست و توسط اطرافیان و جامعه ودر وهله دوم اعمال می شود، ولی این مراقبت بدون آگاهی، دانش و آموزش شیوه‌های فرزند پروری صحیح امکان ندارد و اهمیت روان شناسی کودک نیز از این دو موضوع(زمان طولانی رشد کودکی و شیوه های صحیح فرزند پروری) ناشی می شود.

اهداف روان شناسی کودک

روان شناسی کودک به عنوان یکی از زیر مجموعه های روان شناسی رشد و با هدف نگاه دقیق و علمی به کودک و نیازهای او و یافتن شیوه‌های صحیح پرورشی و آموزشی کودک از اولین سالهای تأسیس روان شناسی علمی مورد توجه بوده است. (البته موضوع کودک و مسائل مربوط به او همیشه مورد توجه بوده است. درطول این سالها روان شناسان زیادی نظیر ژان پیاژه (Jean piaget)، استانیلی هال(Stanley Hall) به مطالعه و تحقیق در مورد جنبه های مختلف رشد کودک پرداخته اند.

موضوعات مورد مطالعه در روان شناسی کودک

- موتامله در مورد جنبه های مختلفی رشد کودک** رشد، یک فرایند چند بعدی است. رشد شامل رشد جسمی،رشد زبانی، رشد عاطفی، رشد شناختی، رشد اجتماعی، رشد اخلاقی و رشد شخصیتی و توجه به مطالعه در مورد تمام این جنبه ها یکی از اهداف روان شناسی رشد است.

کتاب اعظم شیعی

مفقودی

گواهینامه پایه دو به شماره ۱۲۸۳۳۴۶۲
۱۳۸۱/۵/۵ متعلق به آقای عیسی اندور
فرزند محمد مفقود گردیده است
واز درجه اعتبار ساقط
می باشد

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه عبدالله پیاره فرزند ابراهیم به شماره شناسنامه ۳۵۸۳ به استناد یک فقره استضادهای محلی یواره شماره۱۱۵۴۱۱ مورخ ۳/۱۰/۸۸ درخصوص پلاک ۶۱۰۸ فرعی از یک- اصلی مدعی شده است که سند مالکیت ششدانگ یک واحد آپارتمان که در صفحه ۱۳۷ دفتر ۴۵محل۱ ذیل ثبت شماره ۲۴۹۹۰ به شماره چاپی ۲۷۴۱۹۲سرفی الف ثبت و سندن بنام محمدرضا علی زاده صادروتسلیم گردیده است سپس برابرسند۹۰۸۷۶مورخ۲۳ / ۵ / ۸۲ دفترخانه اسنادرسمی ۶ بندرعباس آقای عبدالله پیاده فرزند احمد انتقال قطعی گردیده است به علت سرقت مفقود گردیده است نامبرده تقاضای صدورسند مالکیت المثنی نموده است.

لذا باستناد ماده ۱۲۰ آئین نامه اصلاحی و تبصره ذیل آن بدینوسیله اعلام می شود هرکس مدعی انجام معامله نسبت به پلاک مذکور و وجود اصل سند مالکیت در نزد خود می باشد یبستی از تاریخ انتشار آگهی ظرف مدت ده روز اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت به این اداره تسلیم و رسید اخذ نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت قانونی مذکور و عدم وصول اعتراض و یا وصول اعتراض و عدم ارائه سند نسبت به صدور سند مالکیت المثنی بنام متقاضی اقدام خواهد شد.

رئیس ثبت اسناد و املاک بندر عباس
علی محمودی

روانشناسی

ترس و اضطراب

ترس اضطراب دو مقوله به هم پیوسته و جدا نشدنی هستند چرا که عامل اصلی ترس، اضطراب است ترس و اضطراب عوامل بوجود آورنده ی زیادی دارند، ویژگی فرد مضطرب شامل احساس عدم اطمینان، درماندگی ،برانگیختگی فیزیولوژیکی و تحریک پذیری است: و آنها اغلب در خوابیدن نیز مشکل دارند. بعضی از جوانان و نوجوانان با مفهوم ترس زودتر و بیشتر آشنا می شوند لذا از ترس ناکام شدن دست به هیچ کاری نمی زنند ترس و اضطراب حالات هیجانی ناخوشایندی هستند که گاه افراد हजार راه مبتلا می سازند. ترس ازاضطراب بیشتر روی می دهد زیرا یک پاسخ هیجانی توأم با دلواپسی است که درمقابل چیزها و موقعیت های خاص نمود می کند مانند ترس از بلندی، ترس از سگ، مار و … روانشناسان چهار جزء در پاسخ آموخته شده با ترس را مشخص کرده اند که عبارتند:

۱- جزء شناختی که درآن ذهن توأم با دلشوره ازیک خطر احتمالی یا صدمه جسمی ،موقعیتی شرم آورو یا بی کفایتی افشا شده وجود دارد.

۲- جزء هیجانی که بر احساسات، نگرانی،ضعف و …

۳- جزء رفتاری گریزی که درآن فرد برانگیخته می شود تا به منبع ترس حمله کرده آن را نابود سازد و یا از موقعیت فرار کند.
۴- جزء چهارم هر چند اضطراب جزءچهارم است ولی باید آن را جدا کرد اضطراب جزء شناختی مهم از نظر ذهنی نامتمرکز است.

تعریف ترس و اضطراب

تعریف ترس :

ترس مرضی است واقعی که تمام زندگی فرد را تحت تاثیر قرار می دهد و به صورت وسواس خاص در می آید و گاهی مانع فعالیت های طبیعی فرد می شود و ترس : عبارت است از واکنش (شیمیایی – فیزیکی) در مقابل یک خطر واقعی.

تعریف اضطراب :

حالت مضطرب احساس ترکیبی نیرومند از بی تابی، بیم و ترس ریشه دار وعمیق دربرابر یک اتفاق یا ناآرامی است و با به عبارتی دیگر اضطراب واکنشی است درمقابل خطر که وجود خارجی ندارد. اضطراب یک احساس درد آور است که درد جسمی به همراه دارد. افرادی که دارای شخصیت مضطرب هستند از نظر سمیای بالینی نیز بیماری ناراحت و بیمنگ هستند و قادر به تمرکز نبوده، فراموش کار نیز می باشند و گله مند از بی خوابی به همراه رویاهای ناخوشایند و کابوسهای شبانه می باشند ولی ممکن است ترس از یک موقعیت را تجربه کنند که نشانه های جسمانی آن عبارت است :
۱- تپش قلب
۲- فشار خون
۳- فشار قفسه سینه
۴- ناراحتی شکمی
۵- خستگی
۶- تاری دید
بیمار نگاهی نگران دارد که ممکن است با لکنت زبان نیز صحبت کند.

علائم روانشناختی اضطراب :

احساس اضطراب دو جزء دارد:

۱- آگاهی از احساسهای فیزیولوژیک (تپش قلب، احساس دلشوره، تنگی نفس، لرزش زانو ها، صدای مرتعش)
۲-آگاهی از وجود عصبانیت و یا ترس ، اضطراب ممکن است در در نتیجه ی احساس شرم افزایش یابد.
دیکران خواهند فهمید که من ترسیده ام ” بعضی از این فکر می فهمند دیگران متوجه اضطراب آنها نشده اند یا اگر شده اند شدت آن را تشخیص نداده اند یا دچار حیرت می گردند. بیمار مضطرب مستعد انتخاب بعضی از اقدامات در محیط خود و چشم پوشی از اقدامات دیگر است. بدین ترتیب سعی می کند ثابت کند در ترسناک تلقی نمودن یک موقعیت وایران واکنش متناسب یا آن حق دارد یا برعکس اضطراب او ناجیا و غیر ضروری است اگر او اشتباهاً ترس خود را توجیه نماید اضطراب وی بوسیله واکنش انتخابی شدت خواهد یافت با این ترتیب حلقه ای معیوب از اضطراب و دگرگونی ادراک و افزایش اضطراب بوجود خواهد آمد از طرف دیگر اگر او با فکر انتخابی اشتباهاً به خود اطمینان بخشد اضطرابهای متناسب ممکن است

به اعتقاد طرفداران شناخت درمانی اضطراب زائیده افکار و باورهای غیر منطقی فرد

کتاب مجید ساکی – کارشناس روانشناسی

■ ترس مرضی است واقعی که کل زندگی فرد را تحت تاثیر قرار می دهد و به صورت یک وسواس خاص در می آید و گاهی مانع فعالیت های طبیعی فرد می شود



فروکش کند و او را از اقدامات احتیاطی لازم باز دارد .

چگونگی اضطراب

۱-اضطراب برای بقای حیات ضروری است یعنی اینکه یک درد هیجانی است که مانند درد جسمانی به صورت یک فرآیند اضطراب اخطار و هشدار دهنده عمل می کند .

۲-اضطراب غالباً یک علامت حمایت کننده می باشد و می توان دنیای هیجانی بدون اضطراب را خیلی شبیه دنیای فیزیکی بدون اصطکاک تلقی کرد .

۳- همراه با رشد شخصیت ،مکانیسم های انطباقی مختلفی برای حمایت فرد درمقابل اضطراب پیدا می شود .

۴-عوامل فرهنگی از جمله مذهب ، تحصیلات،ارزشهای فردی میزان انسجام اجتماعی- فرهنگی در تولید اضطراب موثرند .
۵- اگر اضطراب به اندازه کافی شدید باشد شخص را وادار می کند که اقدامی علیه آن نماید (نظیر مصرف دارو ، مصرف الکل و…) .

۶- اضطراب می تواند مانند درد جسمانی جنبه بیماری داشته باشد.

۷-اضطراب یک حالت دلشوره و نگرانی است که با ترس پیوند دارند لذا جدا نمودن ترس و اضطراب از یکدیگر ناممکن است .

انواع اضطراب

اضطراب به دو قسمت تقسیم می شود؟

۱- اضطراب طبیعی و نرمال :

اضطراب متعادل یا نرمال که شدت واکنش با مقدار خطر متناسب در آن باشد. این خود مفید است زیرا که شخص را وادار می سازد که با موفقیت،خطرات خود را دفع کند بنابراین مقدار متعادل اضطراب برای رشد و تکامل شخصیت لازم است در واقع هیچ فردی نیست که مقداری اضطراب در او دیده نشود اما اگر اضطراب ازحالت تعادل خارج شود باعث اختلال رفتاری می شود که اغلب اوقات فرد را مجبور به نشان دادن رفتاری خاص می نماید .

۲- اضطراب ناهنجار :

حالت مضطرب احساس ترکیبی نیرومند از بی تابی، بیم و ترس متفاوتی جلوه گر شود شامل احساسات رفتاری است که از کارایی عمل فردی جلوگیری می کند. در اضطراب شدیدشخص دریک حالت فشار و تنیدگی ناشی از تعارضات درونی قرار می گیرد این گونه افراد معمولاً از سردرد و دل درد شکایت دارند این گونه احساسات مداوم است فرد احساس شدیدی ازناکامی را دارد بدون آن که بداند ازچه می ترسد ممکن است از چند دقیقه تا چند روز و ماه طول بکشد.فریود نیز از دیدگاه خود را اضطراب سه نوع تقسیم می کند:

۱-اضطراب واقعی :

مواجهه تجربه می شود که شخص باخطرات و تهدیدات بیرونی

۲- اضطراب نورژیک :

زمانی بروز می کند که تکانهای نهاد موجب تهدید فرد در برابر قطع کنترل آن در ظهور رفتارهای که منجر به تنبیه وی خواهدشد، می شود .

۳- اضطراب اخلاقی :

وقتی ظاهر می شود فرد برخلاف وجدان اخلاقی یاارزشهای اخلاقی عمل خود را انجام داده است و به دلیل آن احساس گناه می کند .

چه عواملی در آسان اضطراب ایجاد می کند

۱-احساس تنهایی :
چندین طرز فکری دربیضی از انسانهای امروزی وجود داردکه فکرمی کند. دریمان این همه جمعیت تنها هستند. حتی فرد با حیایف های پی درپی و غیر قابل انتظاری که با دوستان و آشنایان ، رفیق ، همسر و فرزندان خود دارد ممکن است هنوز احساس تنهایی واقعی :

۲- احساس نداشتن نگاه :
عده ی زیادی از مردم به دلایل مختلف به دیگران اعتماد و اطمینان نمی کنند و مردم هم نسبت به ایشان چنین فکری دارند لذا هیچ پناهگاه یا افرادی که در مواقع بروز حوادث زندگی به آن پناه ببرند ویا از آن کمک بخواهد:
حسن نمی کنند و فکرمی کند چنین پناهگاهی وجود ندارد .
ادامه دارد …

برجسب های پوستی مصرف نمایند.
پان در دسته مواد مخدر تلوس یا دسته بندی می شود و متاسفانه تلوس اکثرکشورها آن را مخدزی مانند سیگار محسوب می کنند که به همراه داشتن یا فروش آن جرم محسوب نمی شود.

مواد تشکیل دهنده پان:

پان یا به عبارت بهتر همان ناس، از برگ درختی به نام بتل به دست می آید که دراندونزی، مالزی، فیلیپین، چین، تایوان، کامبوج، ویتنام، لاوس، هند و پاکستان می روید.برگ های آن را اگر تازه باشد می چوند ولی معمول ترین شیوه مصرف آن استفاده از خشک کرده برگ آن است. برگ های خشک شده بتل را می کوبند، سپس آن را با کمی آشغال مثل خاک سیگار و آهک مخلوط کرده و محصور را جهت استفاده زیر لته می گذارند. چند وقتی است آدامس‌ها و خوشبو کننده های آن از مرزهای شرقی کشور وارد شده و با قیمتی بین ۵۰ تا ۳۰۰ تک تومانی به فروش می رسد، که در اصل از خانواده همان ناس کثیف است که لپاس خوش تپیی به تنش کرده اند به قول معروف همان کلاغی است که فناری شد و آن را جزو خوشبو کننده های دهان به حساب آورده‌اند.برای تهیه آدامس‌ها و پاستیل های پان ، دانه های قرمز و درشت درخت بتل را در برگ درخت پچپیده و تنباکو ، آهک ، خاکستر ، ادویه جات معطر، ساخارین و مقدار زیادی اسانس و افزودنی های غیرمجاز را به آن اضافه می کنند. البته تحقیقاتی که روی آدامس‌ها و خوشبو کننده های دهان پان در سیستان و بلوچستان انجام شده ، نشان می دهد در ۱۱ نوع از آن‌ها مقداری هم مواد مخدر اضافه شده است . در برخی از نمونه ها هم البته آرسنیک ، کربنات منیزیم و سرب مشاهده شده است .

دلایل مصرف این ماده :

دلایلی که مصرف کنندگان پان را به سمت آن می کشد ، احساس گرمی ، سرخوشی موقت ، سبکی سر ، گیجی و شادی کاذبی است که پس از مصرف آن دست می دهد .

مضرات:

این ماده توهم زا، آن قدر ویران کننده است که مضراتش را نمی شود شمرد . پان پراگ که حالا به صورت آدامس (جویدنی) و پاستیل (مکبدنی) وارد

■ اضطراب متعادل یا نرمال که شدت واکنش با مقدار خطر متناسب در آن باشد. این خود مفید است زیرا که شخص را وادار می سازد که با موفقیت،خطرات خود را دفع کند .

حرفهای حسابی از آدمهای حسابی

☆ فقط دست به کار شو!

نایک

همین حالا شروع کن

نایلون هیل

☆ به هر قیمتی که شده

ناشناس

دم را غنیمت بدان

☆ غیرممکن وجود ندارد

ناشناس

اطمینان به خودت را حفظ کن

☆ کار نیکو کردن از پر کردن است.

ناشناس

خودت را باور داشته باش

ناشناس

ماهی را هر وقت از آب بگیری تازه است

☆ تسلیم نشو

ناشناس

دیر رسیدن بهتر از هرگز نرسیدن است

☆ نمایش زندگی باید ادامه پیدا کند

ناشناس

آستین ها را بالا بزن

☆ روز را از آن خود کن ،

ناشناس

سعی کن به ستاره ها برسی

ناشناس

در لحظه حال زندگی کن

رام داس

نابرده رنج گنج میسر نمی شود

ناشناس

خودت را بشناس

☆ نعمت هایت را بشمار

☆ قوه تخیل مهم تر از دانش است

آلبرت آیشتاین

تمام وکمال زندگی کن

☆ صدای کردار راساتر از گفتار است

ضرب المثل

یا کاری را بکن یا نکن

نگو سعی ام را می کنم

یودا

به خاطر چیزهای کوچک خودت را تحت فشار نگذار

ناشناس

ثابت قدم باش

☆ تجربه ، بهترین آموزگار است

ضرب المثل

رویاهایت را دنبال کن

☆ من فکر می کنم، پس هستم

رنه دکارت

امید منشاء جاودانگی است

☆ این نیز بگذرد

ناشناس

نصیحتی به حضرت سلیمان

☆ بهترین چیزها در زندگی ، رایگان هستند

ناشناس

من جوابگو هستم

☆ عشق بر همه چیز بیروز می شود

☆ همه چیز به طرز فکر بستگی دارد

ناشناس

همانطور که آرزو داری زندگی کن

☆ خنده بر هر درد بی درمان دواست

ناشناس

با دیگران همان طور رفتار کن که دوست داری با تو رفتار کنند

☆ انجیل

استفاده از پفش صوت در تاکسی منوط به رعایت شئونات اسلامی

و عدم استفاده از رادیوهای بیگانه می باشد

● روابط عمومی سازمان مدیریت و نظارت بر امور تاکسیرانی بندرعباس

